

Guia SPA RECANTO DAS FIGUEIRAS

Manual do Hóspede

O Spa Recanto das Figueiras, situado em Rolândia, no Norte do Paraná, lhe oferece uma proposta de emagrecimento com saúde. Por meio de refeições saudáveis e balanceadas e prática de exercícios físicos, propomos a redefinição de hábitos, alívio do stress, redução do peso visando melhor qualidade de vida. Oferecemos tudo isso, num cenário belo e tranquilo, nos sistemas de pensão completa e Spa Day (sem pernoite).

Nossa filosofia é promover o seu bem-estar e equilíbrio, com atendimento personalizado num ambiente familiar e acolhedor. Aqui a obesidade, o estresse e outros desgastes da vida moderna são tratados de forma diferenciada.

Oferecemos aos nossos hóspedes:

- ✓ Redefinição de conceitos e hábitos de vida;
- ✓ Programas de emagrecimento com saúde, desintoxicação e reeducação alimentar;
- ✓ Alimentação saudável - Dieta balanceada, à base de cereais integrais, peixes, ovos e leite, frutas, legumes e vegetais orgânicos produzidos em nossa horta; Todas as refeições são preparadas sob a supervisão da nossa Nutricionista;

- ✓ Dieta de emagrecimento: 1.000 Kcal/dia para mulheres e 1.200 Kcal/dia para homens, distribuídas entre café da manhã, suco no período da manhã, almoço, lanche, jantar e frutas;
- ✓ Programa de exercícios físicos - Todas as atividades acompanhadas por profissionais especializados
- ✓ Atividades recreativas e contato com a natureza em meio a muito verde e um belo cenário rural ;
- ✓ Para hóspedes com pacotes com mais de 7 dias : Palestra sobre reeducação alimentar e Apostila com as receitas de pratos do cardápio oferecido no Spa;
- ✓ Descontos de: **10%** no valor das diárias para pacotes a partir de 10 dias e **25%** sobre os valores integrais de diária para quem reservar estadia no mês do seu aniversário.

ATIVIDADES:

- Caminhadas ao ar livre em cenários campestres de rara beleza
- Hidroginástica em piscina aquecida
- Alongamento
- Ginástica localizada
- Natação em piscina semi-olímpica
- Relaxamento em piscina de hidromassagem
- Sauna
- Atividades Recreativas: tênis de mesa, vôlei, biribol etc.
- Visita ao Museu da Colonização Alemã
- Caminhada na mata nativa e visita à Figueira Branca com mais de 400 anos
- Oficina de artes
- Livros, filmes e músicas
- Videokê, DVD e jogos.

Além dos exercícios físicos e das atividades listadas, oferecemos serviços opcionais de estética facial e corporal, massagem, watsu e atendimento psicológico. Tudo, visando o seu bem-estar! Estes serviços não estão incluídos no valor da diária.

O QUE TRAZER:

Para a sua comodidade durante a estadia no Spa, na sua mala não pode faltar: roupas confortáveis para caminhada e ginástica, tênis para caminhada, chinelos, óculos de sol, roupas de banho, roupão para piscina, boné ou chapéu, protetor solar, repelente contra insetos, material de uso pessoal, Trazer objetos pessoais que lhe tragam bem-estar, como travesseiros, livros e músicas de sua preferência e trabalhos artesanais para as horas de lazer. **Sugerimos que não traga jóias ou outros objetos de valor. Oferecemos toalhas de banho e piscina.**

Repouse e emagreça num cenário repleto de história. Nossas instalações são rústicas, em estilo colonial alemão, rodeadas por belos jardins, bosques e mata nativa. Um mundo de paz e beleza espera por você !

COMO CHEGAR:

Para imprimir o mapa com detalhes sobre como chegar ao Spa Recanto das Figueiras, clique no botão **Veja o Mapa** (na página principal do nosso site) em seguida, **Onde você está?** Feito isso, selecione **Ver e imprimir**

SPA RECANTO DAS FIGUEIRAS
Rolândia - PR - Tel.: +55 43 3256-2981